

令和7年度 7・8月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他	1 ごはん いしらフライ 五目豆 豆腐のみそ汁 牛乳	2 ソフトめん ツナマトソース シャキボテアーモンドサラダ アップルシャーベット 牛乳	3 加茂中2年給食なし ごはん たら薬味ソースがけ 春雨の炒め物 なら玉みそ汁 牛乳	4 加茂中2年給食なし アップルチップパン チーズオムレツ ラタトゥイユ 春雨と鶏団子のスープ 牛乳
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 kcal 31.7 g 23.8 g 2.4 g	883 kcal 38.2 g 25.0 g 3.2 g	767 kcal 31.9 g 24.3 g 2.7 g	795 kcal 32.5 g 29.2 g 3.7 g
黄色の食品 熱や力のもとになるもの	米 油 砂糖 ジャガイモ	ソフトめん 油 バター 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	米 油 砂糖 春雨 ジャガイモ	パン 油 砂糖 パン粉 春雨
赤色の食品 体をつくるもの	しいら 大豆 鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ わかめ みそ	牛乳 バター ツナ	牛乳 大豆 豆腐 みそ	牛乳 卵 ツナ バター 大豆 鶏肉 豆腐
緑色の食品 体の調子を整えるもの	こんにゃく ごぼう 人参 もやし えのき草 ねぎ	にんにく マカロニ 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり りんご	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 えのき草	りんご にんにく なす マカロニ えのき草 もやし ねぎ 人参 ちんげん菜
7 ごはん いかカレー 竜田揚げ 五色きんぴら セタ汁 牛乳 セタゼリー	8 若宮中2年給食なし ごはん ミートボール(2こ) 切干大根のごま酢あえ 豆腐の中華煮 牛乳	9 若宮中2年給食なし 中華めん しょうゆラーメンスープ 春巻き きゅうりのピリ辛漬け 牛乳	10 ごはん さばの生姜煮 バンサンスー 豚汁 牛乳	11 食パン みかんジャム 照り焼きチキン ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ 牛乳
731 kcal 30.4 g 19.4 g 2.4 g	738 kcal 32.7 g 22.1 g 2.4 g	813 kcal 32.5 g 27.3 g 4.4 g	807 kcal 32.1 g 29.4 g 2.4 g	755 kcal 33.1 g 22.8 g 3.5 g
米 油 ジャガイモ 砂糖 ごま 春雨	米 ごま 砂糖 油 片栗粉	中華めん 油 砂糖	米 春雨 ごま 砂糖 ジャガイモ	パン 油 砂糖 ジャガイモ
牛乳 さつま揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 なた	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー マカロニ
にんにく いんげん たけのこ えのき草 絹さや ねぎ	大根 もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが きくらげ マヨ 白菜 ねぎ ちんげん菜	きゅうり 人参 しょうが もやし 人参 ほうれん草 ねぎ	きゅうり もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	みかん マカロニ きゅうり マカロニ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト
14 ごはん 夏野菜チキンカレー フルーツカクテル 牛乳	15 ごはん かぼちゃひき肉フライ 切り昆布煮 けんちん汁 牛乳	16 ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ミルクデザート 牛乳	17 ごはん 厚焼き玉子 チンジャオロース ワンタンスープ 牛乳 フルーツ杏仁風プリン	18 背割りコッパパン ケチャップウインナー パインサラダ ジャがいものミルクスープ 牛乳
809 kcal 24.6 g 20.0 g 2.4 g	762 kcal 22.0 g 25.3 g 2.7 g	860 kcal 37.1 g 26.1 g 2.9 g	753 kcal 28.3 g 18.7 g 2.9 g	785 kcal 29.4 g 31.3 g 3.7 g
米 ジャガイモ カレー粉 バジル	米 油 砂糖 ジャガイモ	ソフトめん 油 バジル 小麦粉 砂糖	米 油 片栗粉 肉の皮	パン 砂糖 ジャガイモ 肉の皮
牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	牛乳 昆布 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ひじき	牛乳 卵 豚肉 バター なた 豆乳	白いんげん豆 牛乳 ウインナー 大豆
にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ りんご トマト もも りんご バイナゲ	マカロニ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト バター 人参 きゅうり	マカロニ にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト バター 人参 きゅうり	しょうが きくらげ 玉ねぎ たけのこ 人参 人参 マヨ 黄桃 あんず	トマト 人参 きゅうり バター 玉ねぎ 人参 バター
21 海の日	22 ごはん いわしフライ きりぼしナムル 夏のっぺい汁 牛乳	23 中華めん ジャージャーめんの肉みそ トッピングやさしい ミックスフルーツクレープ 牛乳	24 加茂中給食なし ごはん 豚肉の生姜炒め キムチあえ たまごコーンスープ 牛乳	7月の予定 ・3・4日…加茂中2年給食なし ・8・9日…若宮中2年給食なし ・24日…1学期給食最終日 加茂中給食なし ☆☆☆☆☆☆☆☆☆
	744 kcal 27.1 g 23.0 g 2.5 g	862 kcal 37.0 g 27.2 g 2.4 g	747 kcal 35.1 g 24.2 g 2.9 g	
	米 油 砂糖 ごま ジャガイモ 片栗粉	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま	米 油 砂糖 ごま 油 片栗粉	
	牛乳 鶏肉 ほうたて	牛乳 豚肉 大豆 みそ	牛乳 豚肉 かまぼこ バター 豆腐 卵 ツナ	
	人参 もやし きゅうり 大根 冬瓜 椎茸 大根 たけのこ 絹さや	にんにく しょうが 椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ 人参 ちんげん菜 もやし きゅうり	しょうが 人参 玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 にんにく えのき草 コーン ねぎ	
ここから 8月のこんだて 	26 ごはん ポークカレー フルーツカクテル 牛乳	27 中華めん みそラーメンスープ コーンしゅうまい(2こ) もやしのナムル 牛乳	28 ごはん キャバツメンチカツ 茎わかめのきんぴら 夏野菜のみそ汁 牛乳	29 パインチップパン トマトミートオムレツ 野菜ソテー たまごともずくのスープ 牛乳
	796 kcal 25.7 g 19.8 g 2.5 g	780 kcal 34.6 g 19.9 g 3.1 g	755 kcal 23.6 g 25.8 g 2.7 g	710 kcal 28.0 g 27.3 g 3.3 g
	米 ジャガイモ 油 カレー粉 バジル	中華めん 砂糖 ごま 油	米 油 砂糖 ごま	パン 油
	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	牛乳 魚肉 豚肉 みそ	牛乳 豚肉 茎わかめ 油揚げ みそ	牛乳 卵 大豆 バター 豆腐 もずく
	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご トマト もも バイナゲ	人参 もやし きゅうり 大根 しょうが しょうが 玉ねぎ マヨ 人参 コーン ねぎ	人参 人参 なす 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ	バナナ 玉ねぎ 人参 人参 舞茸 しめじ えのき草 マヨ ねめこ

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。